roy_aldis_BDA_PowerCr_comp_def 02.09.2005 13:54 Uhr Seite 33

crane SPORTS

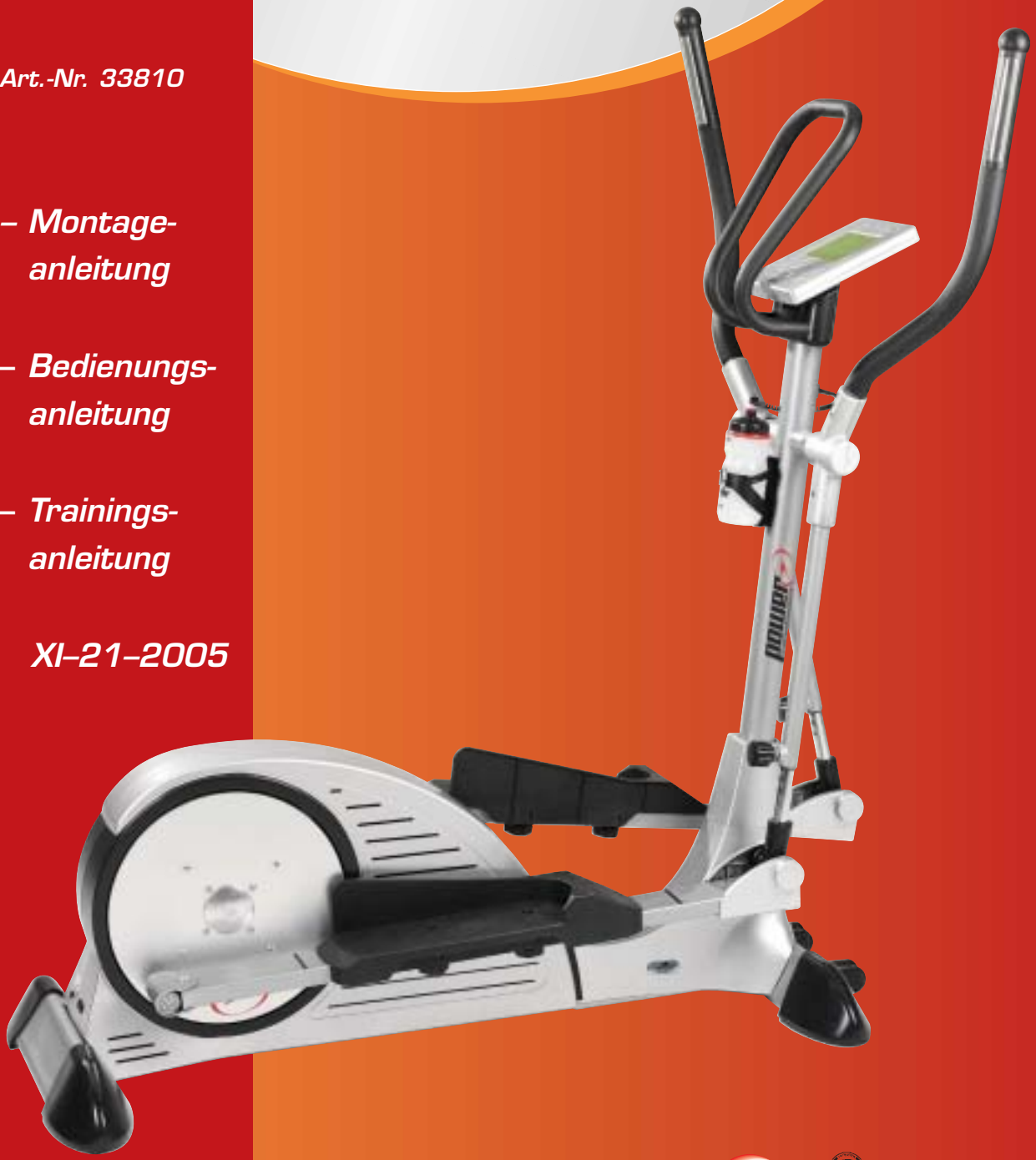
power

CROSSTRAINER-ERGOMETER

Art.-Nr. 33810

- Montage-anleitung
- Bedienungs-anleitung
- Trainings-anleitung

XI–21–2005



designed in Germany

GS geprüfte Sicherheit

CE

roy_aldis_BDA_PowerCr_Mont_def 02.09.2005 13:52 Uhr Seite 2

Inhalt

Allgemeines
Sicherheitshinweise 4
Verpackung 4
Entsorgung 4

Das Trainingsgerät
Ausstattung 5
Kleinteile 6

Die Montage
1. Überprüfen des Lieferumfanges 7
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 8
3. Montage der Lenkersäule 9
4. Montage des Trinkflaschenhalters 10
5. Montage des Computers 10/11
6. Montage des ovalen Haltegriffes 11
7. Montage der Pedale 12
8. Montage der Schwungstangen 12/13
9. Verbindung der oberen und unteren Teile der Schwungstangen 13
10. Montage der Pedalstangen hinten 14
11. Montage der Schwungstangenverkleidung 14/15
12. Stromversorgung 15

Der Computer
Funktionsbeschreibung der LCD-Anzeige 16/17
Die Tastatur 18
Bedienungsanleitung Computer 19
1. Inbetriebnahme 19
2. Benutzerwahl 19
3. Hauptmenü (Modus-Auswahl) 20
Bedienungsanleitung der Trainingsprogramme (Modi) 20/21/22/23
3.1. MANUELL-Modus (manuelles Trainingsprogramm) 20
3.2. TEST-Modus (Fitnesstestprogramm) 20
3.3. WATT-Modus (drehzahlunabhängiges/wattgesteuertes Training) 21
3.4. PROGRAMME-Modus (vorprogrammierte Trainingsprogramme) 21
Erklärung der Trainingsprogramme 1–10 22
3.5. Z.PULS-Modus (Zielherzfrequenz Programme) 23
3.6. SPEZIAL-Modus (programmierbares Trainingsprogramm) 23
4. Bedienungsanleitung der Körperfettmess-, BMI-, BMR-Funktion 23/24
4.1. Fettgewicht 24
4.2. Körperfett in % 24
4.3. BMR 24
4.4. BMI 24
5. Erholungswertmessung (Fitnessnote) 24/25
6. Trainingsdokumentationsfunktion 25

Trainingshinweise und Trainingstechnik 26/27

Was Sie sonst noch wissen sollten
Transport und Bewegen des Crosstrainers 25
Richtiges Auf- und Absteigen 26
Widerstandsmessung (Watt-Messung) 27
Ersatzteileliste + Explosionszeichnung 28/29
Fehlersuche 30
Pflege und Wartung 30
Service 30
Garantie/Garantiekarte 31

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

roy_aldis_BDA_PowerCr_Mont_def 02.09.2005 13:52 Uhr Seite 4

SICHERHEITSHINWEISE

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist ITS/GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:

→ Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
→ Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig.
→ Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
→ Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
→ Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
→ Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 380 Watt bei 80 U/min).
→ Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
→ Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
→ Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, die einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

→ Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
→ Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
→ Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
→ Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
→ Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
→ Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
→ Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
→ Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
→ Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
→ Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
→ Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
→ Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.

STROMVERSORGUNG

→ Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

TRINKFLASCHE

→ Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
→ Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

→ Außenverpackung aus Pappe
→ Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
→ Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
→ Spannbänder aus Polypropylen (PP)

ENTSORGUNG

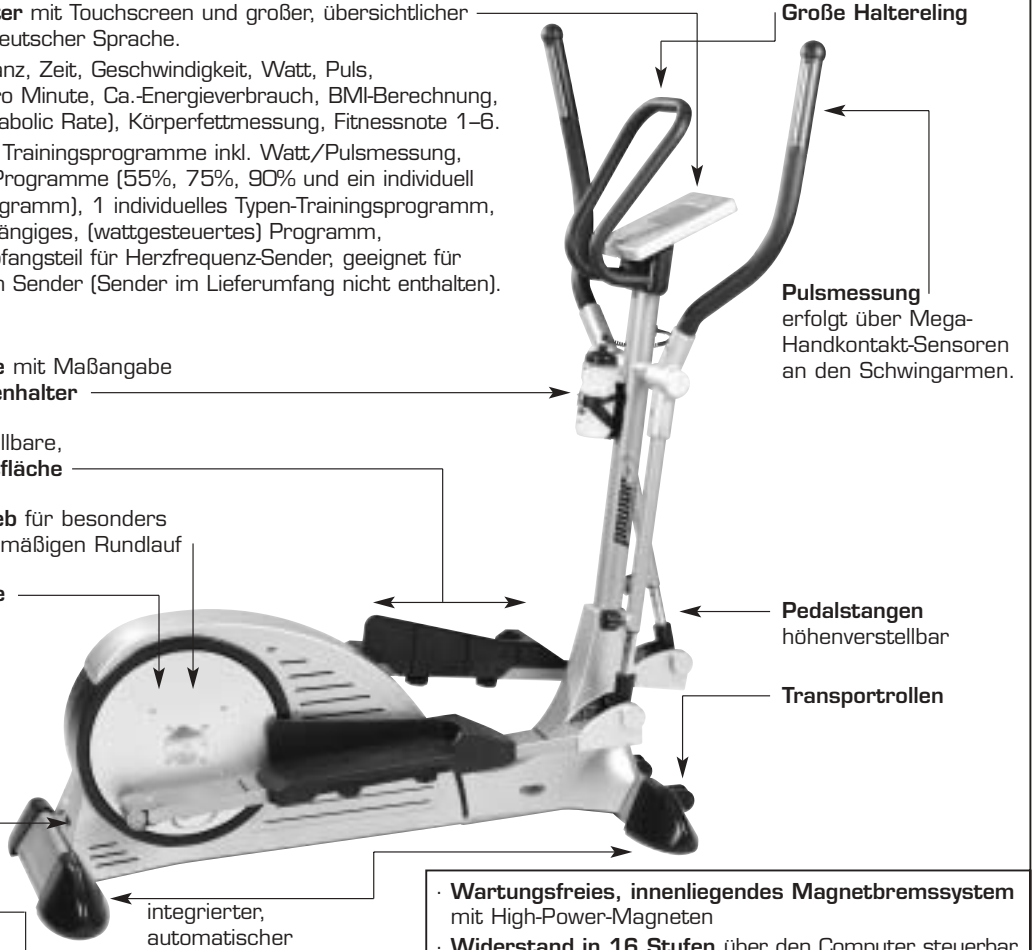
Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!

POWER CROSSTRAINER-ERGOMETER Ausstattungsmerkmale

Trainingscomputer mit Touchscreen und großer, übersichtlicher LCD-Anzeige in deutscher Sprache.

Funktionen: Distanz, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca.-Energieverbrauch, BMI-Berechnung, BMR (Basal Metabolic Rate), Körperfettmessung, Fitnessnote 1–6.

Programme: 10 Trainingsprogramme inkl. Watt/Pulsmessung, 4 Herzfrequenz-Programme (55%, 75%, 90% und ein individuell einstellbares Programm), 1 individuelles Typen-Trainingsprogramm, 1 drehzahlunabhängiges, (wattgesteuertes) Programm, Eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenz-Sender, geeignet für fast alle gängigen Sender (Sender im Lieferumfang nicht enthalten).



- **Wartungsfreies, innenliegendes Magnetbremssystem** mit High-Power-Magneten
- **Widerstand in 16 Stufen** über den Computer steuerbar
- stabile **Stahlkonstruktion**
- **max. Belastbarkeit:** 150 kg Körpergewicht
- **Aufstellmaße:** ca. 158 x 69 x 164 cm (L x B x H)
- **Gewicht:** ca. 59 kg

Lieferumfang

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
→ CD-Rom

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

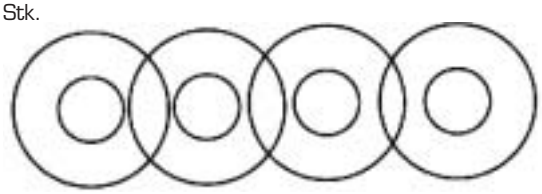
→ Telefon: 0800/020 30 45 (gebührenfrei)
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
→ Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung, Aktion und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: POWER CROSSTRAINER-ERGOMETER • Art.-Nr.: 33810 • Aktion: XI-21-2005

roy_aldis_BDA_PowerCr_Mont_def 02.09.2005 13:52 Uhr Seite 6

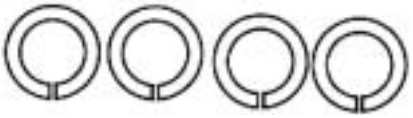
KLEINTEILE

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeug) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

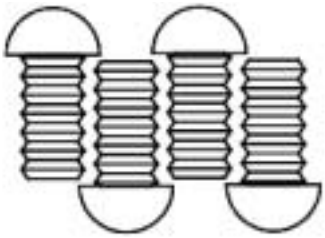
Unterlegscheibe zur Standfußmontage Ø 25 mm (30) – 4 Stk.



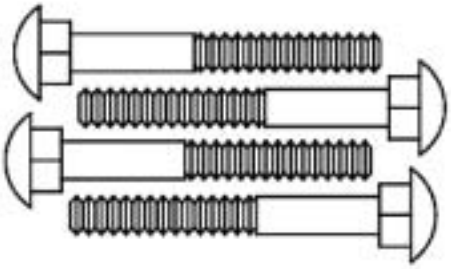
Federring zur Standfußmontage M10 (29) – 4 Stk.



Inbusschraube zur Standfußmontage (28) – M 10, 4 Stk.

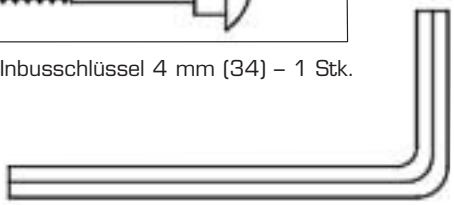


Schloss-Schraube zur Pedalmontage M8 (22) – 4 Stk.

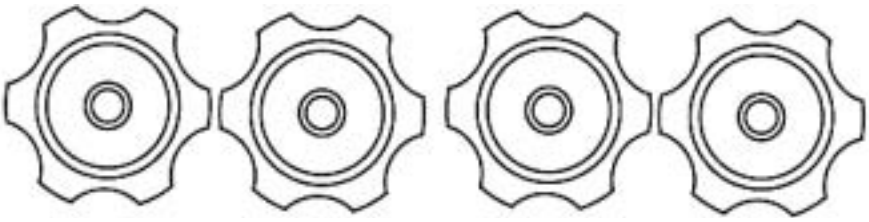


Inbusschlüssel 6 mm (33) – 1 Stk.

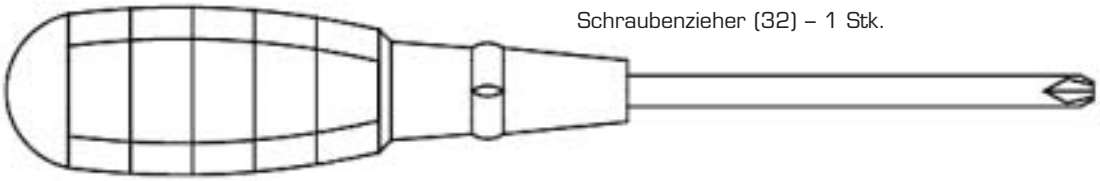
Inbusschlüssel 4 mm (34) – 1 Stk.



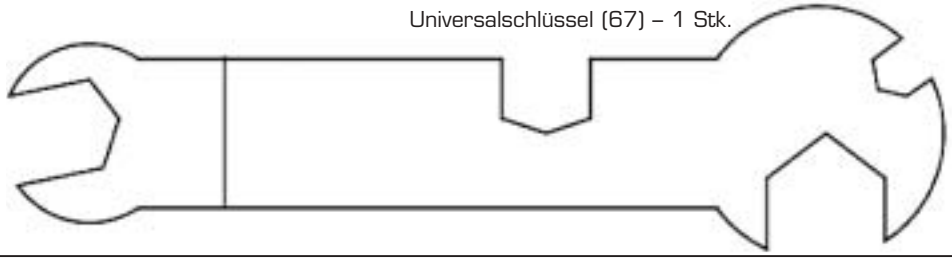
Rändelschraube zur Pedalmontage (23) – 4 Stk.



Schraubenzieher (32) – 1 Stk.



Universalschlüssel (67) – 1 Stk.



MONTAGE

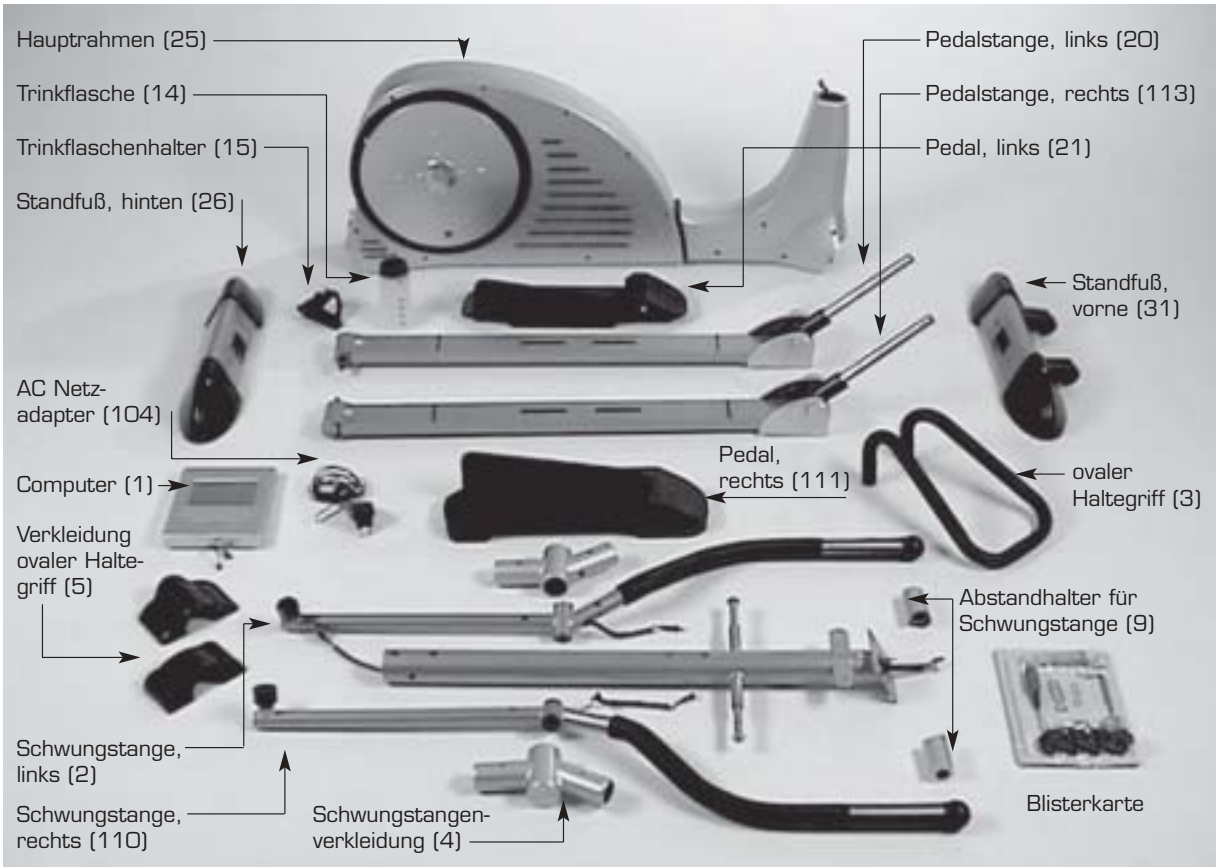
Bevor Sie mit der Montage beginnen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

1. Überprüfen des Lieferumfanges

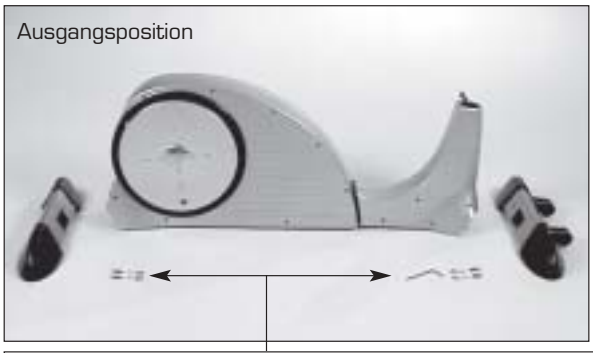
→ Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

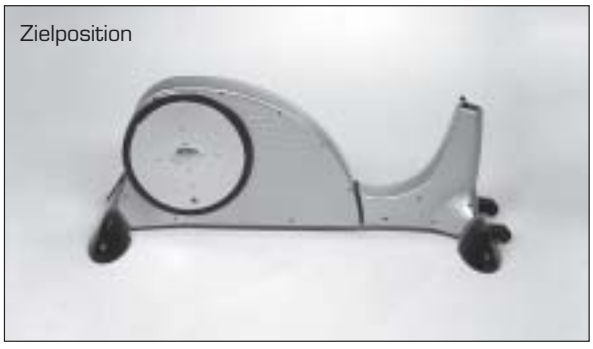
→ Stellen Sie den Hauptrahmen (25) auf einen flachen Untergrund und achten Sie auf einen stabilen Stand.

→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

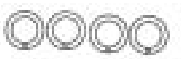


2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes





(29) Federring, 4 Stk.



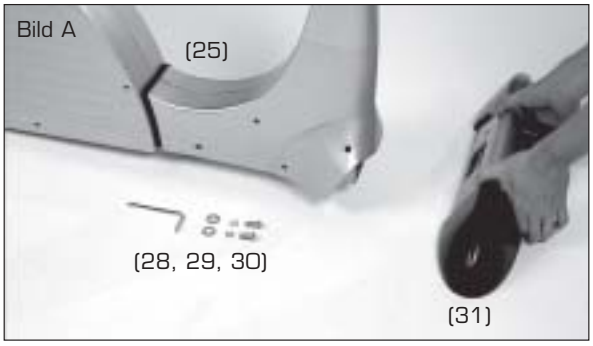
(30) Unterlegscheibe, 4 Stk.

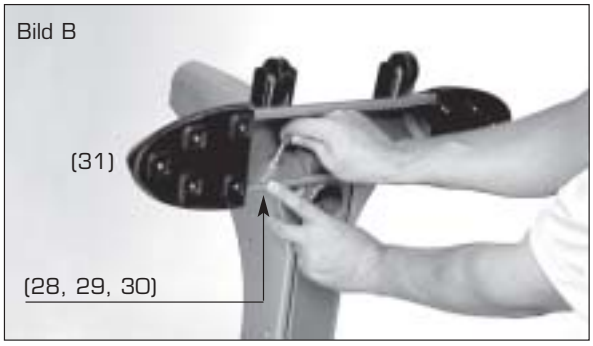
(28) Inbusschraube, 4 Stk.

2.1. Montage des vorderen Standfußes

Bild A–B: Nehmen Sie den vorderen Standfuß (31) mit den integrierten Transportrollen und fixieren Sie diesen mit zwei Inbusschrauben (28), zwei Federringen (29) und zwei Unterlegscheiben (30) am Hauptrahmen (25).

Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!
Die vorderen und hinteren Standfüße beinhalten einen Bodenniveau-Ausgleich, der sich selbstständig an geringe Unebenheiten der Aufstellfläche anpasst.

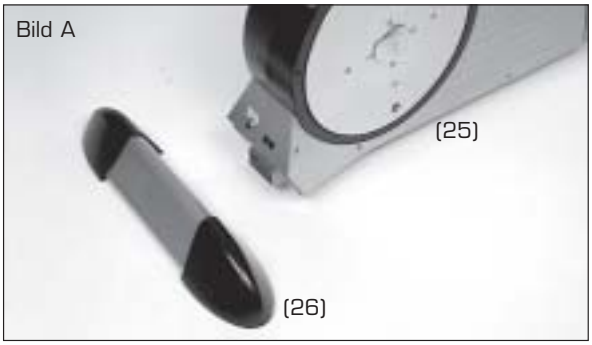


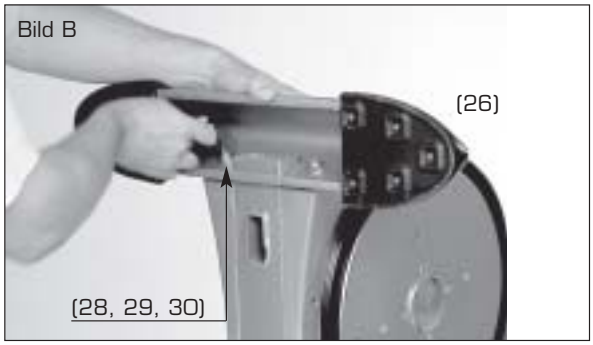


2.2. Montage des hinteren Standfußes

Bild A–B: Nehmen Sie den hinteren Standfuß (26) und fixieren Sie diesen mit zwei Inbusschrauben (28), zwei Federringen (29) und zwei Unterlegscheiben (30) am Hauptrahmen (25).

Wir empfehlen bei diesem Montageschritt die zu Hilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.





3. Montage der Lenkersäule

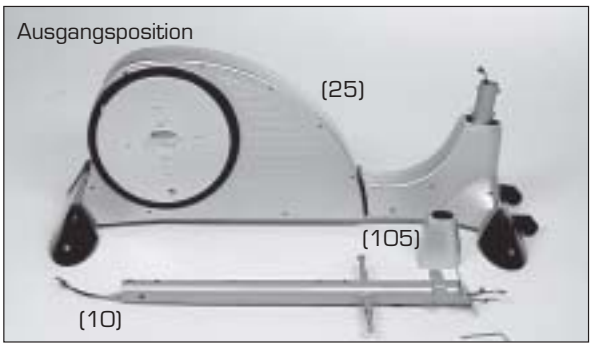
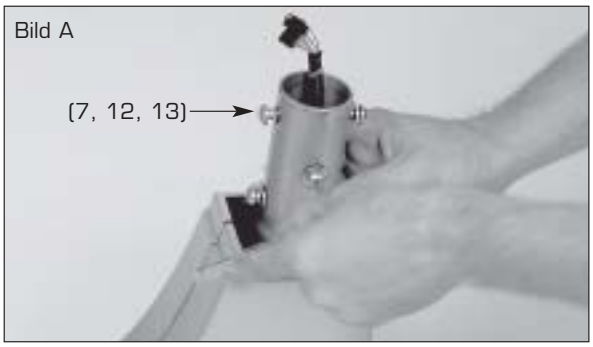


Bild A: Schrauben Sie die sechs vormontierten Inbusschrauben (7) mit den Federringen (12) und den gebogenen Unterlegscheiben (13) von der Lenkersäule (10) heraus.

Bild B: Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (105) vorsichtig auf die Lenkersäule (10) und führen Sie die Lenkersäule (10) nahe an den Hauptrahmen (25) heran.
Verbinden Sie das obere und untere Erdungskabel (E) sowie das obere (89) und untere Computerkabel (90) miteinander.



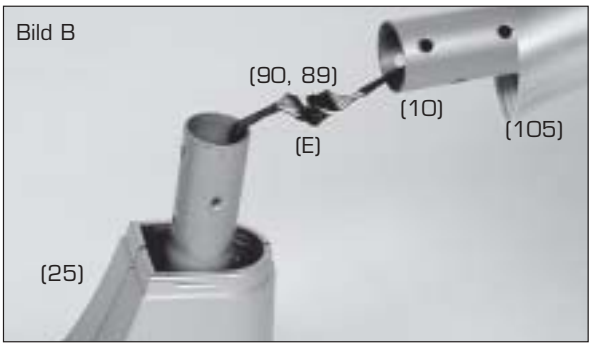
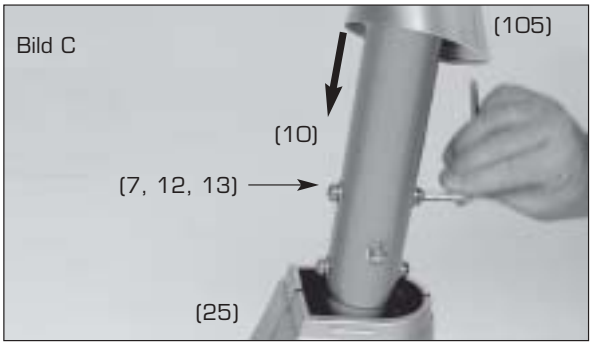


Bild C: Schieben Sie die Lenkersäule (10) auf den Hauptrahmen (25).

Anschließend fixieren Sie die Lenkersäule (10) mit den sechs Inbusschrauben (7), den sechs Federringen (12) und sechs Unterlegscheiben (13) fest am Hauptrahmen (25).

Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (105) in die Endposition.



1. Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (1) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

2. Sollte Ihnen die Lenkersäule (10) nicht gerade vorkommen, lösen Sie bitte die Inbusschrauben (7) etwas, richten die Lenkersäule gerade aus und ziehen anschließend die Inbusschrauben (7) wieder fest an.

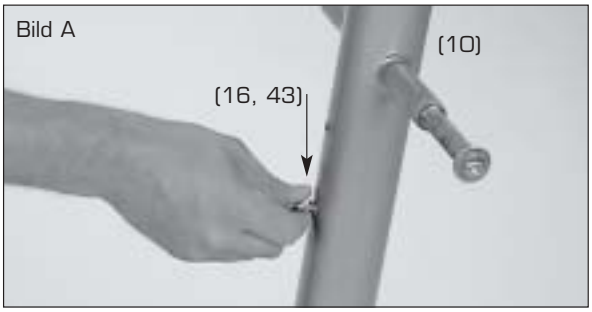
3. Eine gerade Lenkersäule ist für die problemlose Montage der Schwungstangen notwendig.

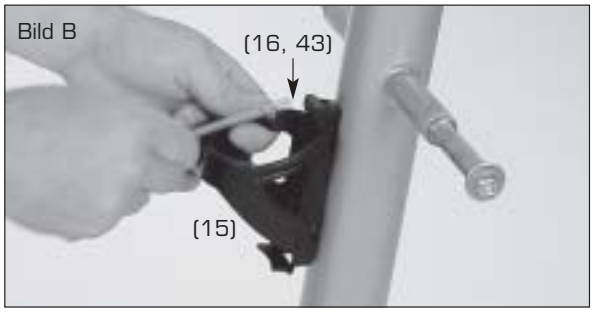
4. Montage des Trinkflaschenhalters

Bild A: Schrauben Sie die zwei vormontierten Inbusschrauben (16) mit den Unterlegscheiben (43) von der Lenkersäule (10) heraus.

Bild B: Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (15) mit den beiden Inbusschrauben (16) und den Unterlegscheiben (43) an der Lenkersäule (10).
Stecken Sie nun die Flasche (14) in den Halter (15).

⚠ **Ein zu festes Anziehen der Schrauben kann zum Bruch des Kunststoffes führen.**





5. Montage des Computers

Schrauben Sie die vier vormontierten Kreuzschlitzschrauben (6) aus der Computerrückseite heraus.

Bild A: Verbinden Sie den Stecker des Erdungskabels (E) mit dem aus der Computerrückseite ragenden Stecker des Erdungskabels.

Anschließend stecken Sie das obere Computerkabel (89) in die Einsteckbuchse an der Computerrückseite und verbinden Sie die Handpulskabel (93) mit den restlichen aus dem Computer (1) herausstehenden Kabeln.

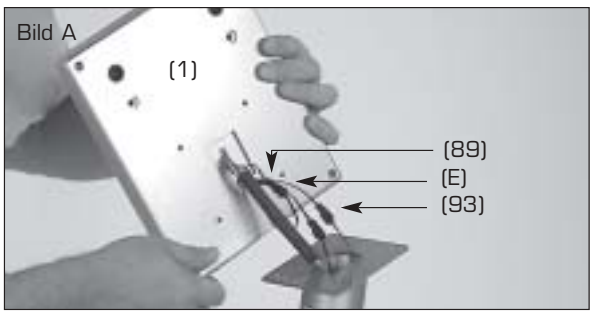
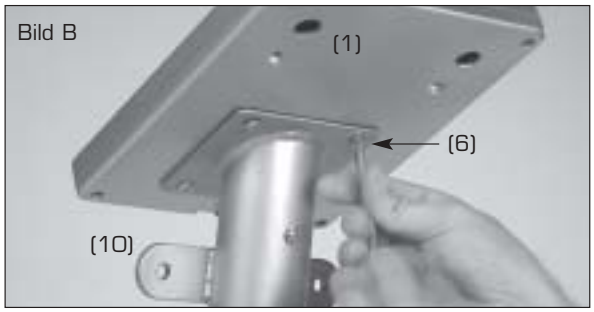


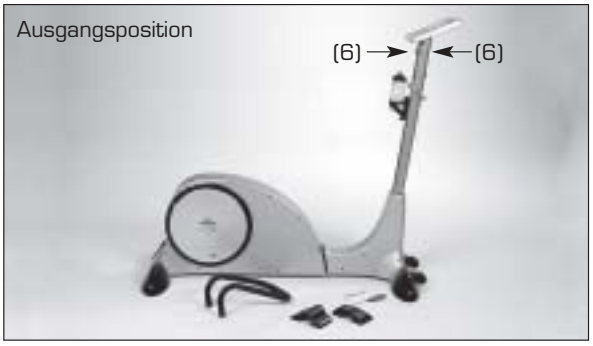
Bild B: Fixieren Sie den Computer (1) mit den vier Kreuzschlitzschrauben (6) an der Lenkersäule (10).

Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (1) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

Ein zu festes Anziehen der Schrauben kann zum Bruch des Kunststoffes führen.



6. Montage des ovalen Haltegriffes



Schrauben Sie die beiden vormontierten Kreuzschlitzschrauben (6) von der Lenkersäule (10) unterhalb des Computersockels heraus.

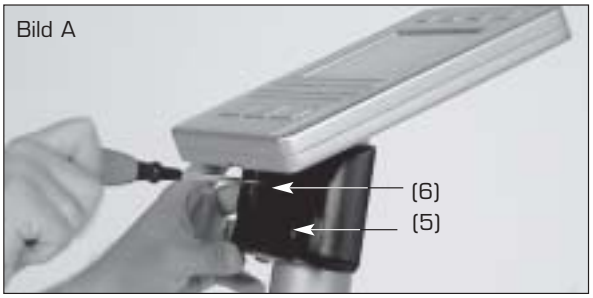
Bild A: Schrauben Sie die vordere Kunststoffabdeckung (5) mit einer Kreuzschlitzschraube (6) an die Lenkersäule (10).

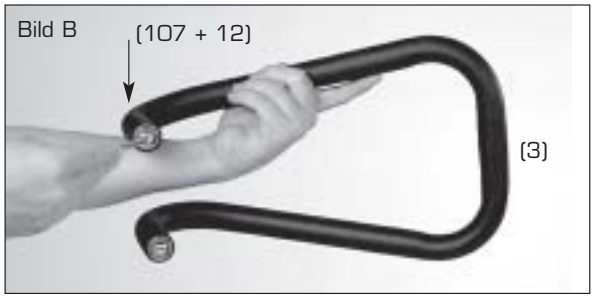
Bild B: Schrauben Sie die beiden vormontierten Inbusschrauben (107) und Unterlegscheiben (12) aus dem ovalen Haltegriff (3) heraus.

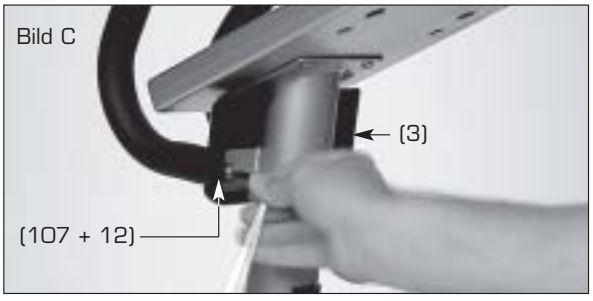
Bild C: Fixieren Sie anschließend den ovalen Haltegriff (3) mit den beiden Inbusschrauben (7) an der Metallschiene unterhalb des Computersockels.

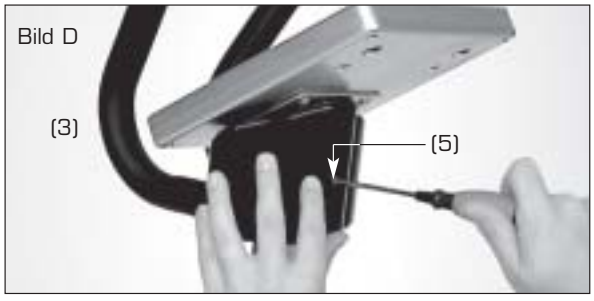
Bild D: Schrauben Sie die hintere Kunststoffabdeckung (5) mit einer Kreuzschlitzschraube (6) an die Lenkersäule (10).

Ein zu festes Anziehen der Schrauben kann zum Bruch des Kunststoffes führen.







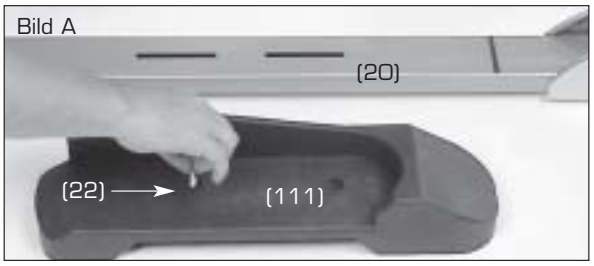


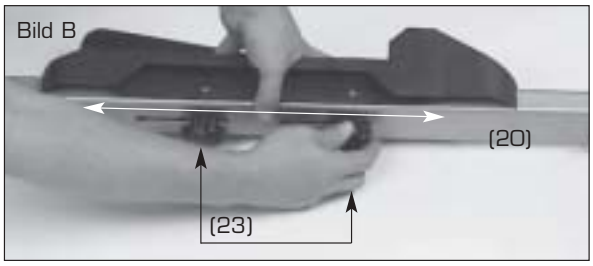
7. Montage der Pedale

Bild A: Führen Sie zwei Schloss-Schrauben (22) von oben durch das rechte Pedal (111) und durch die Pedalstange (20). Fixieren Sie diese mit Hilfe von zwei Rändelmuttern (23). Verfahren Sie analog mit dem linken Pedal (21).

Bild B: Durch Lösen der Rändelmuttern (23) an der Pedalunterseite können Sie die Pedale in die für Sie optimale Trainingsposition verstellen.

Wählen Sie die für Sie bequemste Position der Pedale. Größere Personen sollten die Position so wählen, dass Sie während des Trainings nicht mit den Knien an den Schwungstangen anstoßen.





8. Montage der Schwungstangen

Bild A: Schrauben Sie die beiden vormontierten Inbusschrauben (7) mit den Federringen (12) und den Unterlegscheiben (11) von den Achsen der Schwungstangen.

Stecken Sie je einen Abstandhalter (9) auf die rechte und die linke Achse der Lenkersäule (10).

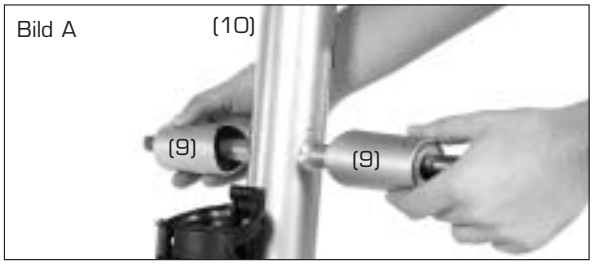


Bild B: Stecken Sie den oberen Teil der rechten Schwungstange (110) auf die rechte Achse der Lenkersäule (10).

Befestigen Sie die rechte Schwungstange (110) mit einer Unterlegscheibe (11), einem Federring (12) und der Inbusschraube (7) an der rechten Achse der Lenkersäule (10).

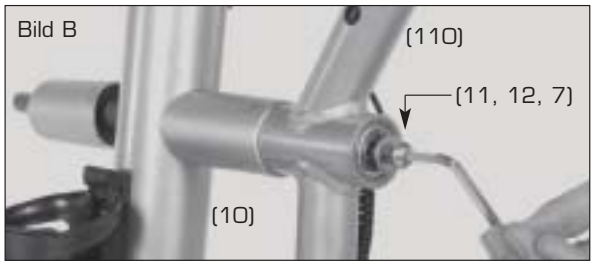


Bild C: Stecken Sie den oberen Teil der linken Schwungstange (2) auf die linke Achse der Lenkersäule (10).

Befestigen Sie die linke Schwungstange (2) mit einer Unterlegscheibe (11), einem Federring (12) und der Inbusschraube (7) an der linken Achse der Lenkersäule (10).

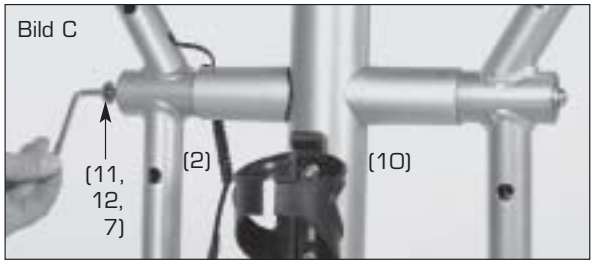
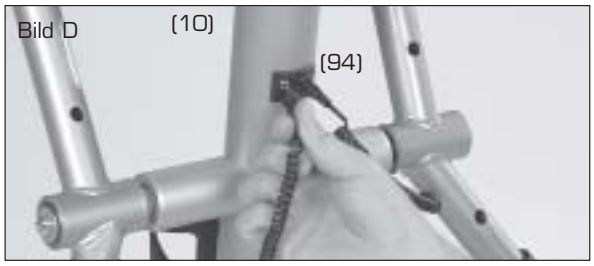


Bild D: Stecken Sie die Kabel der beiden Handpuls-Sensoren (94) in die Einsteckbuchse an der Lenkersäule (10).



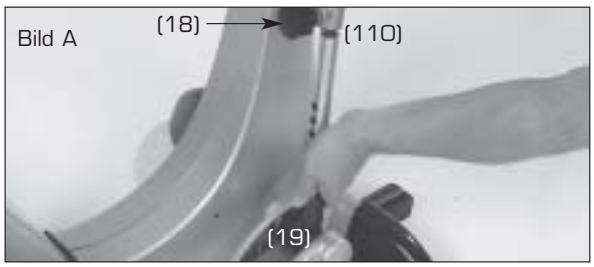
Achten Sie auf eine ordentliche und feste Steckverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (1) erfolgt.

9. Verbindung der oberen und unteren Teile der Schwungstangen

Bild A: Halten Sie den oberen Teil der rechten Schwungstange (110) möglichst nahe an den unteren Teil der rechten Schwungstange (19).

Ziehen Sie leicht an der Schnellverstellschraube (18), damit der untere Teil (19) in den oberen (110) rutschen kann.

Sollte der untere Teil (19) nicht hineingleiten können, weil die Schnellverstellschraube (18) die Öffnung blockiert, ist die Schnellverstellschraube (18) zuvor leicht herauszudrehen, bis ein Hineingleiten des unteren Teils (19) möglich ist.



Sobald die Schnellverstellschraube (18) einrastet, drehen Sie diese fest.

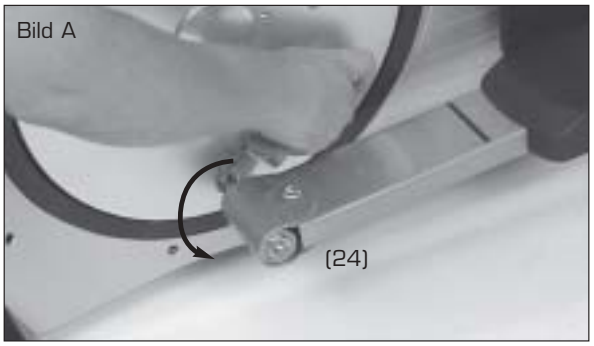
Gehen Sie mit dem oberen und unteren Teil der linken Schwungstange (19+2) gleichermaßen vor.

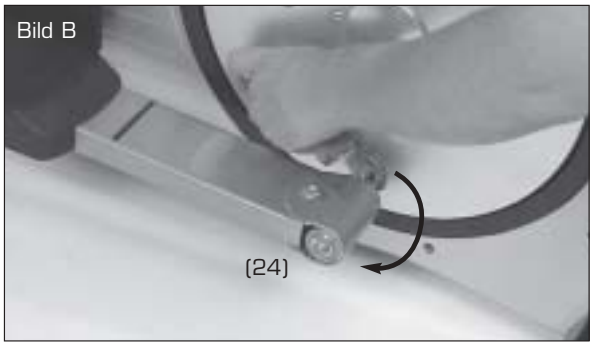
Mit den Schnellverstellschrauben (18) verstellen Sie den Winkel der Pedalstangen. Je steiler der Winkel, desto mehr Belastung wirkt auf Ihre Beinmuskulatur.

10. Montage der Pedalstangen hinten

Bild A +B: Schrauben Sie die rechte Pedalstange (24) gegen den Uhrzeigersinn und die linke Pedalstange (24) im Uhrzeigersinn in die Aufnahme in der Abdeckscheibe (48).

Achten Sie auf eine ordentliche und feste Schraubverbindung!

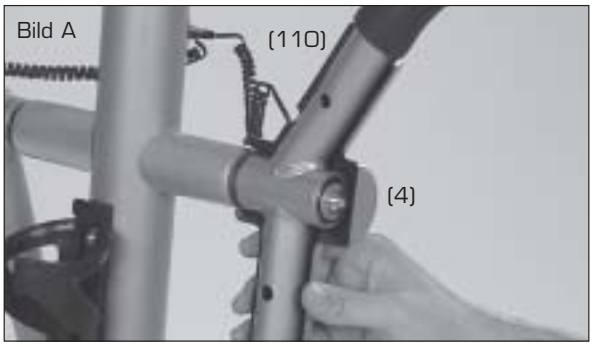




11. Montage der Schwungstangenverkleidung

Bild A: Halten Sie den hinteren Teil der rechten Schwungstangenverkleidung (4) an die rechte Schwungstange (110).

Bild B: Halten Sie nun auch den vorderen Teil der rechten Schwungstangenverkleidung (4) an die rechte Schwungstange (110) und verbinden Sie beide Teile mit zwei Kreuzschlitzschrauben (17).



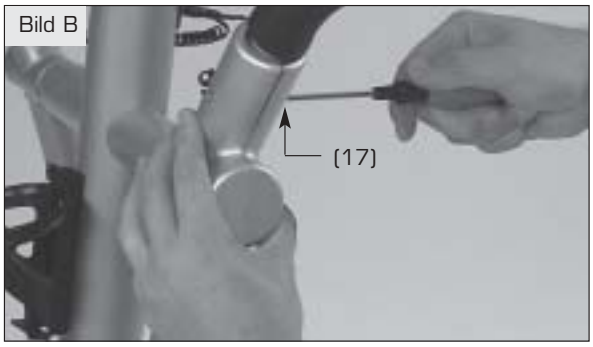
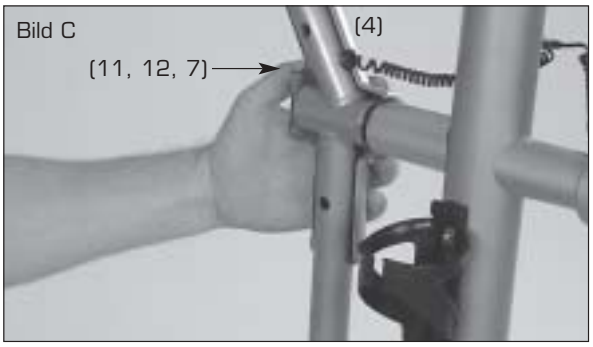
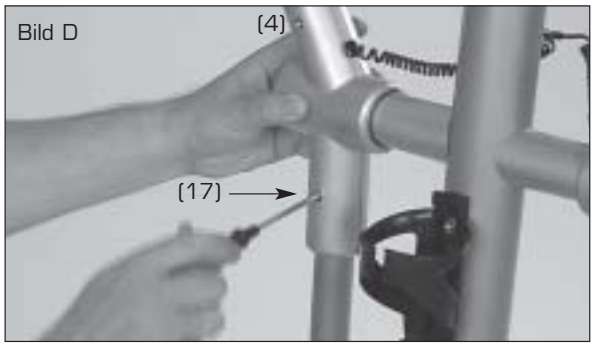


Bild C: Halten Sie den hinteren Teil der linken Schwungstangenverkleidung (4) an die linke Schwungstange (2).

Bild D: Halten Sie nun auch den vorderen Teil der linken Schwungstangenverkleidung (4) an die linke Schwungstange (2) und verbinden Sie beide Teile mit zwei Kreuzschlitzschrauben (17).

Ein zu festes Anziehen der Schrauben kann zum Bruch des Kunststoffes führen.

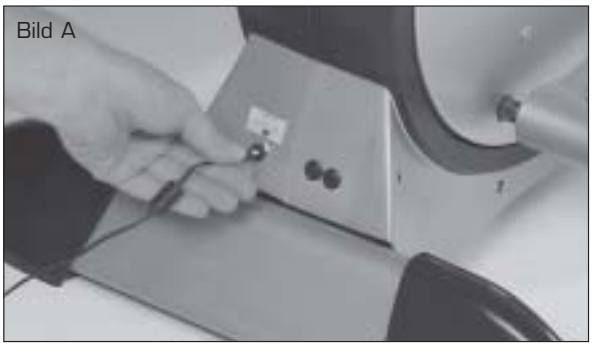




12. Stromversorgung

Bild A: Stecken Sie das Kabel des Netzadapters (104) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker des Netzadapters in eine Steckdose.

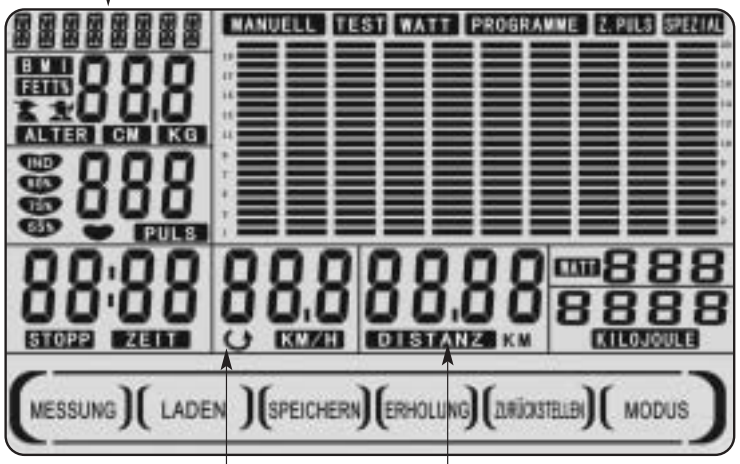
Input: 100~240 V AC / 50–60 Hz / 250 mA
Output: 6,0 V DC / 1,0 A



Befindet sich das Gerät nicht in Verwendung, kann der Netzadapter in den Adapterhalter Steckplatz eingesteckt und aufbewahrt werden.

Es wird empfohlen, zuerst das Kabel um den Adapter zu wickeln und anschließend den Adapterstecker zur Aufbewahrung einzustecken.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG LCD-ANZEIGE



Benutzername:
In diesem Feld wird der gerade aktive Benutzername angezeigt

Benutzerdaten:
Zeigt je nach Anzeigenstatus BMI, Körperfett, BMR, Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht an.

Puls:

Zeigt die gemessene Pulsfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an.

Ihre Zielherzfrequenz (kann in 1er-Schritten von 30–240 voreingestellt werden)

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf den Schwungstangen befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Es ist zu beachten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz auf der LCD-Anzeige neben der PULS-Anzeige.

   Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Pulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf dem Monitor abgelesen werden.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!

Zeit:

1. In diesem Feld wird die verstrichene Trainingszeit von 1:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) in 1-Sekunden-Schritten angezeigt.
2. Alternativ können Sie jedoch in 1-min-Schritten eine Zeit vorgeben (1:00–99:00 min), welche im Countdown in 1-Sekunden-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 00:00 erreicht ist.

KM/H:

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h (0–99,9 km/h) an. Zeigt die Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz) von 0–999 U/min an.

Distanz:

1. In diesem Feld wird die zurückgelegte Strecke von 0,0 bis maximal 99,9 km in 0,1-km-Schritten (100 m) angezeigt.
2. Alternativ können Sie jedoch eine Strecke vorgeben (0,0–99,0 km), welche im Countdown in 0,1-km-Schritten (100 m) rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0,0 erreicht ist.

Watt:

In diesem Feld wird der aktuelle Tretwiderstand angezeigt. Es können max. 999 Watt angezeigt werden.

Watt kann nur im Trainingsmodus WATT in 10er-Schritten (10–350 Watt) voreingestellt werden.
Es handelt sich hierbei um ein drehzahlunabhängiges Trainingsprogramm.

Kilojoule:

1. In diesem Feld werden die verbrauchten Kilojoule von 0 bis maximal 9990 in 10er-Schritten angezeigt.
2. Alternativ können Sie jedoch in 10er-Schritten eine Menge vorgeben (0–9990), welche im Countdown in 1-Kilojoule-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0 erreicht ist.

Diese Werte sind Richtwerte und nicht für medizinische Zwecke geeignet.

1 Kilojoule bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 kg in 1 Sekunde 1 Meter hoch zu bewegen.
1 Kalorie bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erhitzen.
Umrechnung: 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule; 1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien

Tretwiderstandstufen:

Jedes rechteckige Kästchen pro Balken (Programmabschnitt) stellt eine von
16 Belastungsstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:
Trainingsdauer jedes Balkens = voreingestellte Trainingszeit / 10 (= 10 Programmabschnitte).

DIE TASTATUR

MODUS

Durch Drücken der MODUS – Taste können Sie:
1. Ein ausgewähltes Trainingsprogramm Modus bestätigen.

MANUELL	Manuelles Trainingsprogramm (MANUELL- Modus)
TEST	Fitnesstestprogramm (TEST-Modus)
WATT	Drehzahlunabhängiges, wattgesteuertes Trainingsprogramm (WATT- Modus)
PROGRAMME	10 vorprogrammierte Trainingsprogramme (P1-P10- Modus)
Z.PULS	3 vorprogrammierte Zielherzfrequenz-Trainingsprogramme (55%, 75%, 90% MAX-HF- Modus) 1 Zielherzfrequenz-Trainingsprogramm zur individuellen Zielherzfrequenz -Vorgabe (IND-Modus)
SPEZIAL	Programmierbares Trainingsprogramm (SPEZIAL-Modus)

2. Wird im Countdown trainiert, kann die jeweilige Zielvorgabe bestätigt werden.

Countdown ist für folgende Funktionswerte (Parameter) möglich: Zeit, Distanz und Kilojoule

START STOPP

1. Zum Starten oder Stoppen des Zählvorganges auf der Computeranzeige
2. Zum Starten oder Beenden der Körperfett-/ BMR-/ BMI-Messung (PROGRAMM 18)

\+
–

1. Es kann während des Trainings der Tretwiderstand geregelt werden.
2. Sie können ein Trainingsprogramm auswählen bzw. Funktionswerte eingeben, welche(s) anschließend mit der Taste MODUS bestätigt werden (wird).

Hinweis:
Durch Drücken auf die – oder + Taste können Sie im STOPP (=PAUSE) - Modus jedes Programm verlassen.

ZURÜCKSTELLEN

Durch Drücken auf die ZURÜCKSTELLEN-Taste können Sie jeden Funktionswert auf 0 zurückstzen.

Resetfunktion:
Möglichkeit 1: Halten Sie die ZURÜCKSTELLEN-Taste länger als 4 Sekunden gedrückt, startet der Computer neu. Nicht gespeicherte Informationen gehen verloren.

Möglichkeit 2: Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz und stecken Sie den Netzadapter anschließend wieder in die Steckdose. Nicht gespeicherte Informationen gehen verloren

ERHOLUNG

1. Durch Drücken der ERHOLUNG-Taste nach Beendigung des Trainings starten Sie die Erholungswert-messung
2. Drücken sie die ERHOLUNG-Taste um den Messvorgang abzubrechen oder nach beendeten Messvorgang ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

MESSUNG

Aufrufen der Körperfett-/ BMR-/ BMI – Messung, die durch erneutes Drücken der MESSUNG-Taste gestartet werden kann.

SPEICHERN

Nach Beendigung Ihrer Trainingseinheit können Sie durch Drücken der SPEICHERN – Taste folgende Funktionswerte der eben absolvierten Trainingseinheit speichern: Durchschnittspuls, Trainingszeit, Durchschnittsgeschwindigkeit in KM/H, zurückgelegte Trainingsdistanz, durchschnittliche Wattleistung, verbrauchte Energie in Kilojoule. Ebenfalls kann das Ergebnis einer BMI-, BMR- und Körperfettmessung gespeichert werden. Der BMI-, BMR- und Körperfett – Wert belegt jeweils einen ganzen Speicherplatz.

LADEN

Gespeicherte Daten können wieder geladen (aufgerufen) werden.

BENUTZERPROFILTASTEN

Um den Computer benutzerfreundlicher zu gestalten, gibt jede der vier Benutzerprofiltasten folgende Daten wieder: Achtstelliger Benutzername, alle benutzerspezifischen Einstellungen, wie Alter, Geschlecht, Größe, Körpergewicht, Trainingsdokumentationsfunktion: 1 bis maximal 30 gespeicherte Trainingseinheiten.

BEDIENUNGSANLEITUNG COMPUTER

1. Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme des Gerätes beachten Sie bitte unbedingt folgende Hinweise:

→ Beim Einstecken des Gerätes bitte nicht auf dem Gerät stehen.
→ Beim Aufstellen des Gerätes muss in jeder Richtung ausreichend Freiraum vorhanden sein (nach hinten mind 1 m, seitlich mind. 1 m).
→ Um Ihren Boden vor evtl. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.
→ Beachten Sie alle in den Kapiteln »Sicherheitshinweise« und »Trainingshinweise« angeführten Punkte.

1.1. Schließen Sie das Adapter-Kabel am Gerät an, und stecken Sie den Stecker des Netzadapters (Teil Nr. 104) in die Steckdose. Diese muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.

Technische Daten Stromadapter:
Input: 100~240 V AC/50–60 Hz/250 mA
Output: 6,0 V DC/1,0 A

1.2. Der Computer startet mit einem Signalton.

Wird der Computer länger als 4 Minuten nicht benützt, schaltet er automatisch ab. Um wieder zu starten, treten Sie in die Pedale oder betätigen Sie eine beliebige Taste.

2. Benutzerwahl

Möglichkeit 1: → Training ohne persönlichem Nutzerprofil – nicht benutzerbezogenes Trainingsmenü.

1. Warten Sie, bis der Computer geladen hat.
2. Der Computer startet mit dem Benutzer, der die letzte Trainingseinheit absolviert hat. Durch Drücken einer der vier Benutzerprofiltasten (B1–B4) kommen Sie zu den voreingestellten persönlichen Daten des jeweiligen Benutzers, bei nochmaligem Drücken zum Benutzer 0 (Anzeige U0, nicht benutzerbezognees Trainingsmenü).
3. Beim Benutzer 0 (nicht benutzerbezognees Trainingsmenü) stehen das manuelle und die vorgegebenen Programme sowie das WATT-Programm mit deren Funktionen zur Verfügung.
4. Beachten Sie, dass im nicht benutzerbezogenen Trainingsmenü keine persönlichen Daten und Trainingseinheiten gespeichert werden können.

Möglichkeit 2:

→ Training mit persönlichem Benutzerprofil – benutzerbezogenes Trainingsmenü.

1. Drücken der entsprechenden Benutzertaste (B1–B4). Um die Möglichkeiten und Funktionen der vier persönlichen Benutzerprofile zu nutzen, drücken Sie einen der mit B1 bis B4 bezeichneten Benutzerprofiltasten.
   Genauere Informationen zu den Möglichkeiten und Funktionen der persönlichen Benutzerprofile finden Sie in den Kapiteln »persönliche Benutzerprofiltasten« (siehe TASTATUR) und »Trainingsdokumentationsfunktion« (siehe S. 25).
2. Benutzerdaten:
   Haben Sie Ihre Benutzerdaten bereits einmal erfasst, erscheint im Feld »Benutzername« Ihr persönlicher Benutzername.
   Bestätigen Sie die Angaben Größe, Gewicht, Alter usw. mit der MODUS-Taste. Bei der erstmaligen Anmeldung als Benutzer oder Änderung von persönlichen Benutzerdaten gehen Sie wie folgt vor:
   Sie können durch Drücken der + oder – Taste ein beliebiges Trainingsprogramm aufrufen.
3. Eingabe Ihres Benutzernamens:
   Das erste der acht Buchstabenfelder blinkt. Wählen Sie den ersten Buchstaben des von Ihnen gewünschten Namens durch Drücken der + oder – Taste aus und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der MODUS-Taste.
   Analog gehen Sie mit den restlichen sieben Buchstabenfeldern vor. Nach Bestätigung des letzen Buchstabens schaltet die LCD-Anzeige weiter zur Auswahl des Geschlechts.
4. Mit den Tasten + und – können Sie das Geschlecht auswählen. Zur Bestätigung drücken Sie die MODUS-Taste.
5. Als nächstes werden Sie zur Eingabe Ihres Alters geführt. Erhöhen Sie den Wert mit der + Taste, verringern Sie den Wert mit der – Taste. Zur Bestätigung drücken Sie die MODUS-Taste.
6. Im Anschluss daran benötigt der Computer Ihre Körpergröße. Erhöhen Sie den Wert mit der + Taste, verringern Sie den Wert mit der – Taste. Zur Bestätigung drücken Sie die MODUS-Taste.
7. Abschließend geben Sie Ihr Gewicht ein. Erhöhen Sie den Wert mit der + Taste, verringern Sie den Wert mit der – Taste. Zur Bestätigung drücken Sie die MODUS-Taste. Das maximale Benutzergewicht dieses Gerätes beträgt 150 kg. Personen über 150 kg dürfen dieses Trainingsgerät nicht benutzen.

Bleiben Sie längere Zeit auf der + oder – Taste, so erhöht bzw. verringert sich der Wert automatisch so lange, bis Sie die Taste auslassen.

Jetzt sind alle notwendigen Daten erfasst und Sie befinden sich im Hauptmenü.

3. Hauptmenü (Modus-Auswahl)

Im Anzeigenfeld blinkt das gerade aktive Trainingsprogramm. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie den gewünschten Trainingsmodus auswählen.

MANUELL TEST WATT PROGRAMME Z.PULS SPEZIAL

Das gewünschte Programm (Modus) bestätigen Sie durch Drücken der MODUS-Taste.

BEDIENUNGSANLEITUNG DER TRAININGSPROGRAMME (MODI):
Das Trainingsgerät ermöglicht eine Anzahl verschiedener Betriebsarten (Trainingsmodi), welche nachfolgend beschrieben werden.

3.1. MANUELL (MANUELLES TRAININGSPROGRAMM):

MANUELL

In diesem Modus können Sie den Tretwiderstand während des Trainings individuell einstellen.

1. Wählen Sie hierzu im Hauptmenü mit der + oder – Taste das Programm MANUELL aus und bestätigen die Auswahl mit der MODUS-Taste.
2. Die Anzeige MANUELL blinkt. Nun befinden Sie sich im Trainingsmodus MANUELL.
3. Drücken Sie nun die START/STOPP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Alle Funktionswerte wie Zeit, Distanz, Kilojoule, Puls, Umdrehungen pro Minute und Watt beginnen zu zählen.
4. Der Tretwiderstand kann während des Trainings durch die Tasten + oder – nach oben oder unten frei reguliert werden.
5. Der blinkende Balken signalisiert jeweils jenen Programmabschnitt, in welchem Sie sich gerade befinden.
6. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste kommen Sie in den PAUSE-Modus. Alle Funktionswerte stoppen mit dem Zählen und das Wort STOPP am unteren linken Displayrand signalisiert Ihnen den PAUSE-Modus. Um Ihr Training wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die START/STOPP-Taste.

Im PAUSE-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken auf die + oder – Taste das Training abzubrechen und ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

Wollen Sie Trainingsziele für Funktionswerte voreinstellen, sodass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben und mit der MODUS-Taste bestätigen. Wollen Sie Trainingsziele voreinstellen, sodass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der – oder + Taste können Sie beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben und mit der MODUS-Taste bestätigen. Sie können Werte für Zeit, Distanz oder Kilojoule vorgeben. Derjenige Wert, der zu erst 0 erreicht, beendet das Trainingsprogramm. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste läuft der Countdown der restlichen Werte weiter, bis der nächste voreingestellte Wert 0 erreicht. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste läuft der Countdown des übrig gebliebenen Wertes bis 0 weiter. Bereits erfüllte Vorgaben addieren weitere Werte zum bereits abgeleisteten Wert hinzu. (Beispiel: Vorgabe 30:00 Minuten, 20,0 km – nach 30 Minuten hätten Sie noch 5 km voreingestellt. Nach Drücken der START/STOPP-Taste beginnt die Zeit bei 30:00 Minuten weiter zu laufen, die restliche Distanz wird weiter im Countdown heruntergezählt. Jeder Wert der 0 erreicht signalisiert dies über ein Alarmzeichen.)

3.2. TEST-MODUS (FITNESSPROGRAMM):

TEST

Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat als Ziel, Ihren aktuellen Fitnesszustand zu ermitteln.
Da als konstanter Tretwiderstand die Stufe 5 vorgegeben wird, sollte das Programm nur von trainierten Personen verwendet werden. Es ist wichtig, dass während des Tests Ihr Puls gemessen wird und Sie Ihre max. Herzfrequenzwerte nicht überschreiten. Dieses Programm ermöglicht Ihnen eine Selbstkontrolle über die Verbesserung Ihres Fitnesszustandes.

1. Sie wählen im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste den Modus TEST aus und bestätigen mit der Taste MODUS.
2. Die Anzeige ist noch im Bereitschaftszustand, das Zeichen STOPP (PAUSE-ZEICHEN) erscheint. Durch Drücken der Taste START/STOPP starten Sie den Countdown. Ihre Trainingsdaten GESCHWINDIGKEIT, DISTANZ, KILOJOULE, WATT, PULS und UMDREHUNGEN PRO MINUTE werden angezeigt und beginnen zu zählen. Die Trainingszeit zählt von 12 Minuten rückwärts.

→ Der Tretwiderstand ist vom Programm vorgegeben und kann vom Benutzer nicht reguliert werden. Der Tretwiderstand kann nicht verändert werden und bleibt kontinuierlich auf der Tretwiderstandstufe 5. Die Belastung steuern Sie über die Trittfrequenz und Ihre Herzfrequenz.

→ Trainieren Sie immer in für Sie geeigneten Herzfrequenz-Zielbereichen (siehe S. 23 [3.5. Ziel-Puls]) und überschreiten Sie diese nicht.

3. Testauswertung: Nach 12 Minuten wird als Ergebnis eine Fitnessnote von F1 bis F5 gezeigt. F1 ist die beste, F5 die schlechteste. Die Werte DISTANZ, WATT, KILOJOULE können Sie ebenfalls mit den Werten vergangener Tests, welche mit der gleichen Trittfrequenz und Herzfrequenz durchgeführt wurden, vergleichen und somit Ihre Leistungssteigerung kontrollieren.

Aufgrund der Benutzerdaten Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht errechnet der Computer die Distanz, die innerhalb der 12 Minuten zurückzulegen wäre. Diese Distanz wird nicht angezeigt. Je nach Erfüllung der errechneten Distanz werden die Fitnessnoten F1 bis F5 vergeben.

3.3. WATT-MODUS – (DREHZAHLUNABHÄNGIGES/WATTGESTEUERTES TRAININGSPROGRAMM):

WATT

In diesem Modus können Sie ein wattgesteuertes, drehzahlunabhängiges Training absolvieren.

1. Wählen Sie im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste das Programm WATT aus und bestätigen Sie dies mit der MODUS-Taste. Die Anzeige ist noch im Bereitschaftsstatus und das Zeichen STOPP am unteren linken Computerdisplayrand blinkt. Im Feld Benutzerdaten erscheint 100. Diesen Watt-Wert können Sie mit der + oder – Taste nach oben oder unten verändern. Bleiben Sie länger auf der + oder – Taste, so erhöht bzw. verringert sich der Wert automatisch, bis Sie die Taste loslassen.
2. Haben Sie den von Ihnen eingegebenen Watt-Wert mit der MODUS-Taste bestätigt, können Sie eine Trainingszeit mit der + oder – Taste vorgeben.
3. Haben Sie die von Ihnen vorgegebene Trainingszeit mit der MODUS-Taste bestätigt, können Sie eine Trainingsdistanz mit der + oder – Taste vorgeben.
4. Haben Sie die von Ihnen vorgegebene Trainingsdistanz mit der MODUS-Taste bestätigt, können Sie einen Kilojoule-Wert mit der + oder – Taste vorgeben.
5. Haben Sie den von Ihnen vorgegebenen Kilojoule-Wert mit der MODUS-Taste bestätigt, können Sie eine maximale Herzfrequenz vorgeben.
6. Haben Sie die maximale Herzfrequenz mit der MODUS-Taste bestätigt, drücken Sie die START/STOPP-Taste und beginnen mit dem Training.

   Die Werte Trainingszeit, Trainingsdistanz und Kilojoule zählen im Countdown. Der Wert, der zuerst 0 erreicht, beendet das Training mit einem akustischen Signal. Durch Drücken der START/STOPP-Taste wechseln Sie zuerst in den PAUSE-Modus. Das Wort STOPP am unteren linken Computerdisplayrand signalisiert Ihnen den PAUSE-Modus. Um Ihr Training wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die START/STOPP-Taste. Die restlichen Werte werden weiter im Countdown gezählt. Der bereits erreichte Wert zählt ab dem erneuten Start Kilojoule, Distanz und/oder Kilojoule zum absolvierten Wert hinzu. Der nächste voreingestellte Wert, der 0 erreicht, beendet das Training mit einem akustischen Signal. So können Sie weiter fortfahren, bis der letzte voreingestellte Wert 0 erreicht.

3.4. PROGRAMME MODUS (VORPROGRAMMIERTE TRAININGSMODI):

PROGRAMME

In diesem Modus können Sie aus 10 vorgegebenen Trainingsprogrammen wählen.

1. Wählen Sie im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste das gewünschte Trainingsprogramm (P01–P10) aus und bestätigen mit der Taste MODUS.
2. Die Anzeige ist noch im Bereitschaftszustand und das Zeichen STOPP (= PAUSE) erscheint. Durch Drücken der Taste START/STOPP starten Sie den Zähler. Ihre Trainingsdaten ZEIT, KM/H, DISTANZ, KILOJOULE, UMDREHUNGEN PRO MINUTE, WATT und Puls beginnen zu zählen.

→ Wollen Sie Trainingsziele voreinstellen, sodass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben und mit der MODUS-Taste bestätigen.

Wollen Sie Trainingsziele voreinstellen, sodass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der – oder + Taste können Sie beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben und mit der MODUS-Taste bestätigen. Sie können Werte für Zeit, Distanz oder Kilojoule vorgeben. Derjenige Wert, der zu erst 0 erreicht, beendet das Trainingsprogramm. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste läuft der Countdown der restlichen Werte weiter, bis der nächste voreingestellte Wert 0 erreicht. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste läuft der Countdown des übrig gebliebenen Wertes bis 0 weiter. Bereits erfüllte Vorgaben addieren weitere Werte zum bereits abgeleisteten Wert hinzu. (Beispiel: Vorgabe 30:00 Minuten, 20,0 km – nach 30 Minuten hätten Sie noch 5 km voreingestellt. Nach Drücken der START/STOPP-Taste beginnt die Zeit bei 30:00 Minuten weiter zu laufen, die restliche Distanz wird weiter im Countdown heruntergezählt. Jeder Wert, der 0 erreicht, signalisiert dies über ein Alarmzeichen.)

3. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie die voreingestellten Belastungswerte erhöhen oder verringern.
4. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste kommen Sie in den PAUSE-Modus. Alle Funktionswerte stoppen mit dem Zählen und das Wort STOPP am unteren linken Displayrand signalisiert Ihnen den PAUSE-Modus. Um Ihr Training wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die START/STOPP-Taste.

Im PAUSE-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken auf die + oder – Taste das Training abzubrechen und ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

Computer

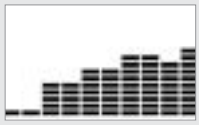
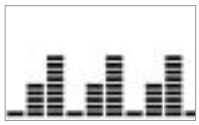
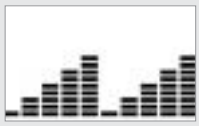
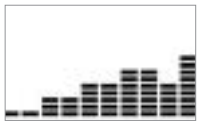
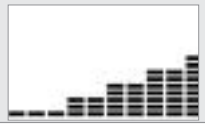
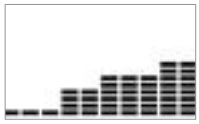
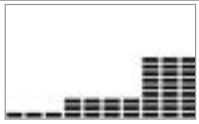
Erklärung der Trainingsprogramme

BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMME: Diese Fitnessprogramme sollten vor allem zur Verbesserung des Grundstoffwechsels und der Grundlagenausdauer verwendet werden. Es wird versucht, Ihren Körper durch unterschiedlich starke, aber weitgehend gleichmäßige Belastungen und Entlastungen in Form zu bringen. Zu Beginn Ihrer Trainingsphase mit dem Ergometer sollten Sie BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMME mit einer geringen maximalen Belastung durchführen, um Ihren Körper nicht zu überlasten.

BELASTUNGSPROGRAMME: Bei Belastungsprogrammen steigt die Belastung in unterschiedlich starken aber gleichmäßigen Stufen an. Diese Programme sind ebenfalls durch ihre gleichmäßig ansteigende Belastung sehr gut für die Verbesserung Ihres Herz-/Kreislauf-Systems, Ihrer Grundlagenausdauer, aber auch Ihrer intensiven Ausdauer geeignet.

Vergessen Sie den Cool-Down (Abwärmen und Ausdehnen) im Anschluss nicht.

INTERVALLPROGRAMME: Die Intervallprogramme zeichnen sich durch die immer im gleichen Modus wiederkehrenden, stark differierenden Belastungs- und Erholungsphasen aus. Intervallprogramme haben eine erhöhte belastende Wirkung auf das Herz-/Kreislauf-Systems und sollten erst nach längerer Zeit des Trainings angewendet werden.

PROGRAMM 01 Tour (Belastungs-/Entlastungsprogramm): Es wird in einem unteren Widerstands-Bereich begonnen. Der Widerstand erhöht sich ungleichmäßig stufenweise. In jeder Stufe wird eine bestimmte Zeitspanne trainiert. Nach dem Erreichen eines Maximalwertes sinkt die Belastung etwas. Die Belastung steigt abschließend noch einmal über den bisherigen Höchstwert kurz hinaus.	
PROGRAMM 02 Sprint-Intervall (Intervallprogramm): Dieses Programm beginnt mit einem relativ raschen und ungleichmäßigen Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten hohen Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, sinkt dieser wieder bis auf das Ausgangsniveau zurück. Dieser Vorgang wiederholt sich.	
PROGRAMM 03 Intervall (Intervallprogramm): Dieses Programm beginnt mit einem gleichmäßigen Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten hohen Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, sinkt dieser wieder bis auf das Ausgangsniveau zurück. Dieser Vorgang wiederholt sich.	
PROGRAMM 04 Abhang (Belastungs-/Entlastungsprogramm): Es wird in einem unteren Widerstands-Bereich begonnen, der Widerstand erhöht sich gleichmäßig stufenweise. In jeder Stufe wird eine bestimmte Zeitspanne trainiert. Nach dem Erreichen eines Maximalwertes sinkt die Belastung in einem Schritt. Die Belastung steigt abschließend noch einmal über den bisherigen Höchstwert hinaus.	
PROGRAMM 05 Berg (Belastungsprogramm): Sie beginnen das Training im Flachen und steigern sich gleichmäßig stufenweise bis zur Erreichung des Maximalwertes.	
PROGRAMM 06 Berg (Belastungsprogramm): Sie beginnen das Training im Flachen und steigern sich ungleichmäßig stufenweise bis zur Erreichung des Maximalwertes.	
PROGRAMM 07 Mix (Belastungs-/Entlastungsprogramm): Zeitabstände und Belastungen sind unregelmäßig. Sie beginnen Ihr Training im Flachen. Nach einem mäßigen, etwas längeren Anstieg erreichen Sie eine Abfahrt. Dieser folgt ein kurzer, steiler Anstieg, gefolgt von einer Abfahrt und einem mäßig steilen, kurzen Anstieg.	
PROGRAMM 08 Rampe (Belastungs-/Entlastungsprogramm): Es wird in einem unteren Widerstands-Bereich begonnen. Der Widerstand erhöht sich stufenweise. In jeder Stufe wird eine bestimmte Zeitspanne trainiert. Nach dem Erreichen eines Maximalwertes sinkt die Belastung allerdings nicht ganz bis auf ihr Ausgangsniveau.	
PROGRAMM 09 Auf/Ab (Belastungs-/Entlastungsprogramm): Dieses Programm beginnt nach einem kurzen Flachstück mit einem Anstieg. Nach einer Erholungsphase (Abfahrt) geht es erneut zu einem diesmal steileren Anstieg. Diese Belastung muss gehalten werden bis zur nächsten Abfahrt.	
PROGRAMM 10 Berg (Belastungsprogramm): Unregelmäßiges Belastungsprogramm. Nach kurzer Einlaufphase haben Sie den ersten, mäßigen längeren Anstieg erreicht. Nach Halten der Belastung geht es in einen steilen Anstieg über, der am Berg endet.	

3.5. Z.PULS MODUS (4 ZIELPULS-PROGRAMME):

Z.PULS

Im Trainingsmodus Z.PULS können Sie zwischen 4 Z.Programmen auswählen.
In diesem Modus wird der Tretwiderstand an eine vorgegebene Zielherzfrequenz (Zielpuls) automatisch angepasst, damit Sie immer im richtigen Zielpuls-Bereich trainieren.

1. Wählen Sie im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste das Programm Z.PULS (Zielpuls) und bestätigen dies mit der MODUS-Taste.
2. Wählen Sie nun den von Ihnen gewünschten Zielpuls-Bereich 55%, 75%, 90% oder die individuelle Vorgabe, und bestätigen Ihre Auswahl mit der MODUS-Taste. Den Wert der individuellen Vorgabe geben Sie mit der + oder – Taste ein.
3. Beginnen Sie Ihr Training durch Drücken auf die START/STOPP-Taste.

Im PAUSE-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken auf die + oder – Taste das Training abzubrechen und ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

Wollen Sie Trainingsziele voreinstellen, sodass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben und mit der MODUS-Taste bestätigen. Wollen Sie Trainingsziele voreinstellen, sodass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der – oder + Taste können Sie beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben und mit der MODUS-Taste bestätigen. Sie können Werte für Zeit, Distanz oder Kilojoule vorgeben. Derjenige Wert, der zu erst 0 erreicht, beendet das Trainingsprogramm. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste läuft der Countdown der restlichen Werte weiter, bis der nächste voreingestellte Wert 0 erreicht. Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste läuft der Countdown des übrig gebliebenen Wertes bis 0 weiter. Bereits erfüllte Vorgaben addieren weitere Werte zum bereits abgeleisteten Wert hinzu. (Beispiel: Vorgabe 30:00 Minuten, 20,0 km – nach 30 Minuten hätten Sie noch 5 km voreingestellt. Nach Drücken der START/STOPP-Taste beginnt die Zeit bei 30:00 Minuten weiter zu laufen, die restliche Distanz wird weiter im Countdown heruntergezählt. Jeder Wert der 0 erreicht signalisiert dies über ein Alarmzeichen.)

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!

Achten Sie darauf, dass Sie immer mit der für Sie geeigneten Zielpulsvorgabe trainieren. Genauere Infos finden Sie im Kapitel Trainingshinweise.

3.6. SPEZIAL-MODUS (PROGRAMMIERBARES TRAININGSPROGRAMM)

SPEZIAL

In diesem Modus können Sie sich ein individuelles Programm zusammenstellen und abspeichern.

1. Wählen Sie hierzu im Hauptmenü mit der + oder – Taste das Programm SPEZIAL aus und bestätigen die Auswahl mit der MODUS-Taste. Die Anzeige SPEZIAL blinkt.
2. Um nun Ihr persönliches Trainingsprofil zu erstellen, gehen Sie wie folgt vor:
   2.1. Stellen Sie sich durch Drücken der + oder – Taste die gewünschte Balkenhöhe ein, und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODUS-Taste. Je höher der Balken, desto größer der Tretwiderstand. Durch Drücken der MODUS-Taste wird automatisch der nächste Balken zur Widerstandsvorgabe aktiviert.
   2.2. Gehen Sie nun analog bei allen anderen Balken vor. Der jeweils aktive Balken blinkt. Sind alle Balken programmiert, starten Sie Ihr Training durch Drücken der START/STOPP-Taste. Alle Funktionswerte beginnen zu zählen. Der Tretwiderstand kann durch Drücken der Tasten + oder – während des Trainings für den gerade aktiven Balken reguliert werden. Der blinkende Balken signalisiert jeweils jenen Programmabschnitt, in welchem Sie sich gerade befinden.

Durch erneutes Drücken der START/STOPP-Taste kommen Sie in den PAUSE-Modus. Alle Funktionswerte stoppen mit dem Zählen und das Symbol STOPP am unteren linken Computerdisplayrand signalisiert Ihnen den PAUSE-Modus. Um Ihr Training wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die START/STOPP-Taste.

Im PAUSE-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken auf die + oder – Taste das Training abzubrechen und ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

4. Bedienungsanleitung der Körperfettmess-, BMI-, BMR-Funktion

Immer wenn sich der Computer im STOPP- oder PAUSE-Modus befindet, können Sie durch Drücken der MESSUNG-Taste das BMI-, BMR-, Körperfett-Programm aufrufen.
→ Durch erneutes Drücken der MESSUNG-Taste starten Sie den Messvorgang.
→ Nach ca. 10 bis 20 Sekunden erscheint das erste Messergebnis.
→ BMI und Körperfettmasse in Kilogramm im Anzeigefeld BENUTZERDATEN, BMR im Anzeigefeld DISTANZ.

Die Werte BMI, BMR und Körperfett werden abwechselnd angezeigt.

Es ist wichtig, dass Sie während des Messvorganges mit beiden Händen die Handpuls-Sensoren umfassen, da ansonsten kein korrektes Ergebnis erzielt werden kann.

Durch Drücken der SPEICHERN/LADEN-Taste können die ermittelten Werte gespeichert und mittels der Laden-Funktion wieder aufgerufen werden, wobei alle drei Werte einen Speicherplatz belegen.

Nach Beendigung der Messung kommen Sie wieder durch Drücken der MESSUNG-Taste in das Hauptmenü zurück.

4.1. FETTGEWICHT:

Zeigt Ihren Körperfettanteil in %.

4.2. KÖRPERFETT IN %:

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
MÄNNLICH	<13 %	13 %–25,8 %	26 %–30 %	>30 %
WEIBLICH	<23 %	23 %–35,8 %	36 %–40 %	>40 %

4.3. BMR (Basal Metabolic Rate = Grundumsatz)

Begriffserklärung: BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen - gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale AktivitätBMR x 1,3	
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in Kalorien.

4.4. BMI (Body Mass Index)

Begriffserklärung: Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel): BMI = Körpergewicht / (Körpergröße in m)^2

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von Ihren tatsächlichen Werten abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres BMI kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

Altersgruppe	normaler BMI
19–24 Jahre	19–24
25–34 Jahre	20–25
35–44 Jahre	21–26
45–54 Jahre	22–27
55–64 Jahre	23–28
>64 Jahre	24–29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19–24	BMI
Übergewicht	= 25–29	BMI
Fettleibig	= 30–39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5. Erholungswertmessung

Beenden Sie Ihre aktuelle Trainingseinheit durch Drücken der START/STOPP-Taste.
Achten Sie darauf, dass Sie die Mega-Handkontakt-Sensoren bereits die letzten 10 Sekunden vor Trainingsende gut umfasst haben. Drücken Sie die ERHOLUNG-Taste und umfassen Sie erneut mit beiden Händen die Mega-Handkontakt-Sensoren. Der Computer stoppt dann alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Wenn 00:00 am Display erreicht ist, erscheint auf der Computeranzeige Ihre Fitnessnote in den Werten von F1 bis F6.

Errechnung der Fitnessnote:
(Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenzwerte)

(Herzschlag am Ende des Trainings)
– (Herzschlag 60 Sekunden nach Drücken der ERHOLUNG-Taste)
= Differenz

Aufgrund dieser Differenz vergibt der Computer die Fitnessnoten F1 bis F6. Je höher die Differenz, desto besser ist Ihre Erholung und auch die vom Computer vergebene Fitnessnote. Mit Hilfe der Fitnessnote ist es Ihnen möglich, Ihre Leistungssteigerung zu kontrollieren. Durch nochmaliges Drücken der Taste ERHOLUNG kommen Sie zurück in die Hauptanzeige.

6. Trainingsdokumentationsfunktion

6.1. Speichern einer Trainingseinheit

→ Beenden Sie Ihr Training durch Drücken der START/STOPP-Taste.
→ Das Symbol STOPP erscheint am unteren linken Rand der LCD-Anzeige.
→ Drücken Sie die SPEICHERN-Taste, um die Trainingseinheit zu speichern.
→ Jede gespeicherte Trainingseinheit wird aufsteigend von 1 bis 30 benannt.
→ Sind alle 30 Speicherplätze vergeben, wird die älteste Trainingseinheit durch die aktuellste Trainingseinheit überschrieben.

6.2. Laden einer Trainingseinheit

Um eine der auf den 30 Speicherplätzen gespeicherten Trainingseinheiten wieder aufzurufen, ist wie folgt vorzugehen:
1. Drücken Sie die für Sie programmierte Benutzertaste B1 bis B4.
2. Durch Drücken der LADEN-Taste kann der gewünschte Speicherplatz, bzw. die gewünschte Trainingseinheit 1 bis 30 aufgerufen werden.
3. Durch Drücken der LADEN-Taste können Sie die gespeicherten Funktionswerte jedes Speicherplatzes bzw. jeder Trainingseinheit aufrufen.
4. Durch Drücken der START/STOPP-Taste kann der LADEN-Modus wieder verlassen werden.

Gesamtübersicht der Computeranzeigen:

Funktion	Anfangswert	Reichweite	Schrittweite
Zeit	0:00	1:00 ~ 99:00	1:00
Distanz	0.00	1.00 ~ 99.00	1.0
Kilojoule	0	10 ~ 9990	10
Puls	30	30 ~ 240	1
Programm	1	1 ~ 16	1
Watt	100	10 ~ 350	10
Benutzername	–	A ~ Z	–
Geschlecht	Mann	Mann / Frau	–
Alter	30	10 ~ 99	1
Größe	170	100 ~ 200	1
Gewicht	70	20 ~ 150	

TRANSPORT/BEWEGEN DES CROSSTRAINERS

→ Bevor Sie Ihren Crosstrainer mit den Transportrollen wegbewegen können, versichern Sie sich immer, dass der Netzstecker aus der Steckdose und vom Gerät entfernt worden ist. Bewahren Sie den Netzadapter im auf dem Gerätehinterteil angebrachten Adapterhalter auf.
→ Fassen Sie den Ergometer am ovalen Haltegriff (Teil Nr. 3). Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.
→ Kippen Sie nun den Crosstrainer soweit in Ihre Richtung, bis er mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Crosstrainer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie den Crosstrainer wieder vorsichtig auf.

roy_aldis_BDA_PowerCr_comp_def 06.09.2005 12:13 Uhr Seite 26

RICHTIGES AUF- UND ABSTEIGEN

→ Zur Vermeidung von Verletzungen steigen Sie zuerst mit nur einem Bein auf das rechte oder linke Pedal.

→ Wichtig ist, dass Sie sich mit beiden Händen an dem ovalen Haltegriff festhalten. Erst nachdem Sie mit beiden Beinen auf den Pedalen stehen, greifen Sie nach der linken und rechten Schwungstange.

→ Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor: Hände von den Schwungstangen an den ovalen Haltegriff wechseln und dort festhalten. Steigen Sie erst danach von den Pedalen ab.

Steigen Sie dabei nicht auf die Kunststoffverkleidung des Gerätes.

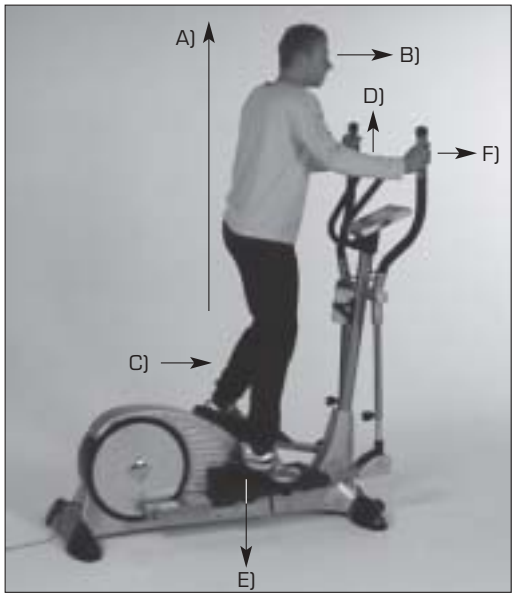
TRAININGSHINWEISE

Allgemeines:
Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Wichtig!

→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
→ Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
→ Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
→ Mit dem Crosstrainer trainieren Sie neben Ihrer Ausdauer und Ihrem Herz-Kreislauf-System vor allem Ihre Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.



Crosstrainer-Trainingstechnik

→ A) Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst aufrecht.
→ B) Der Blick ist gerade nach vorne ausgerichtet.
→ C) Die Bewegung sollte hauptsächlich aus den Beinen heraus kommen.
→ D) Die Arme dienen nur der Stabilisierung Ihres Oberkörpers (Achtung: Trainieren Sie nie freihändig!)
→ E) Die Fersen sollten während des Trainings, ähnlich dem klassischen Langlaufstil, leicht angehoben werden.
→ F) Wechseln Sie ruhig öfters die Griffposition.

Trainingsplanung

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

AUFWÄRMEN: Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

TRAINING: Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

ENTSPANNEN: Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	50 – 60 %	der MHF
Fettverbrennung	60 – 70 %	der MHF
aerobe Zone	70 – 80 %	der MHF
anaerobe Zone	80 – 90 %	der MHF
Warnzone	90 – 100 %	der MHF

Errechnung der maximalen Herzfrequenz:

MHF = 220 – Lebensalter

Die Gesundheitszone
Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar, und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung
In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kalorien hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchhalten, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone
Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone
Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone
Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

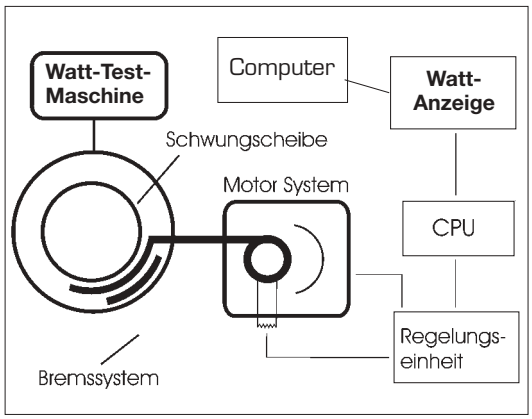
HÄUFIGKEIT/DAUER:	
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten

WIDERSTANDSMESSUNG (WATT-MESSUNG)

Die Wattmessung wird direkt an der Kurbel (ohne Pedale und Schwungstangen) durchgeführt.

Bei montierten Pedalen und Schwungstangen ist die Leistung nicht exakt dieselbe.

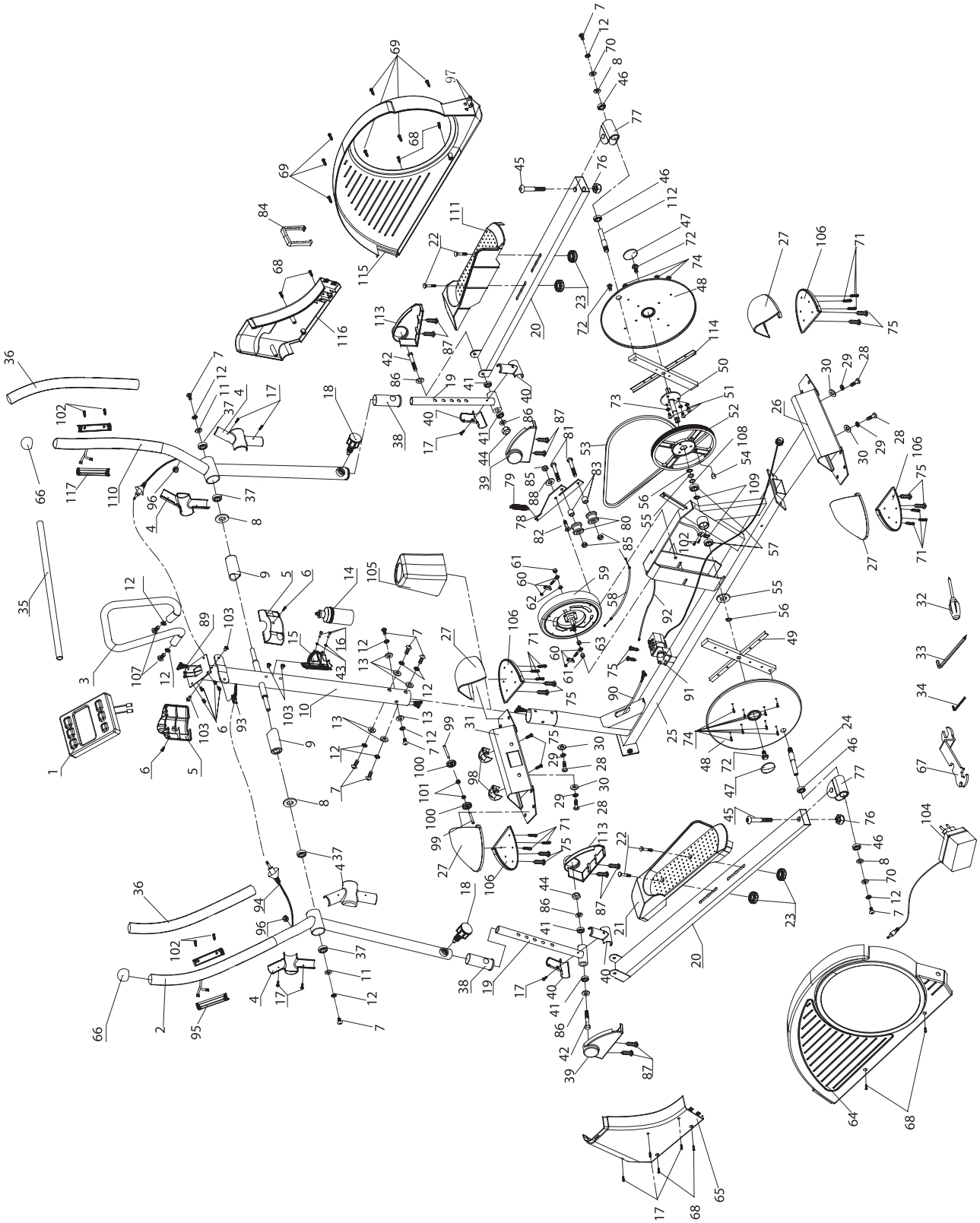
Einen großen Einfluss nehmen nutzerbedingte Faktoren wie Größe, Gewicht und individuelle Einstellungen an den Pedalen. Eine weitere Abweichung kann dadurch entstehen, in welchem Ausmaß der Trainierende die Schwungstangen benutzt.



Durchführung der Wattmessung:

Drehzahl bei der Prüfung:	Zu überprüfende Einstellungen:
50 U / min.	50 W und 100 W
60 U / min.	150 W und 200 W

Explosionszeichnung



Ersatzteilliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Computer	1
2	Schwungstange, links	1
3	ovaler Haltegriff	1
4	Schwungstangenverkleidung	4
5	Verkleidung ovaler Haltegriff	2
6	Kreuzschlitzschraube für Lenkerverkleidung M5 x 15	6
7	Inbusschraube M8 x 20	10
8	Unterlegscheibe, gewellt ø 15,5	4
9	Abstandhalter für Schwungstange	2
10	Lenkersäule	1
11	Unterlegscheibe ø 22 ø 15	2
12	Federring M8	12
13	Unterlegscheibe, gebogen ø 16 ø 8,3	6
14	Trinkflasche	1
15	Trinkflaschenhalter	1
16	Inbusschraube M5 x 15	2
17	Kreuzschlitzschraube M4 x 25	9
18	Schnellverstellschraube M16	2
19	Schwungstange, unterer Teil	2
20	Pedalstange	2
21	Pedal, links	1
22	Schloss-Schraube M8	4
23	Rändelschraube für Pedal M8 x ø 50	4
24	Pedalachse ø 20 x ø 15, links	1
25	Hauptrahmen	1
26	Standfuß, hinten	1
27	Abdeckkappe Standfuß	4
28	Inbusschraube Standfuß M10 x 22	4
29	Federring M10	4
30	Unterlegscheibe ø 25 ø 10,5	4
31	Standfuß, vorne	1
32	Schraubenzieher	1
33	Inbusschlüssel 6 mm	1
34	Inbusschlüssel 4 mm	1
35	Schaumstoffüberzug	1
36	Schaumstoffüberzug	2
37	Kugellager für Schwungstange ABEC 5	4
38	Hülse für Ansatzrohr	2
39	Verkleidung Pedalstange, links	2
40	Verkleidung Ansatzrohr	4
41	Kugellager für Ansatzrohr ABEC 5	4
42	Sechskantschraube M10 x 100	2
43	Unterlegscheibe ø 12 x ø 6,0	2
44	Mutter, Nylon M10	2
45	Inbusschraube für U-Platte M12 x 50	2
46	Kugellager für U-Platte ABEC 5	4
47	Abdeckkappe für Abdeckscheibe ø 70	2
48	Abdeckscheibe ø 380	2
49	Kreuzstange, links	1
50	Keilriemenachse ø 17	1
51	Inbusschraube für Keilriemenachse M8 x 12	3
52	Keilriemenrad ø 280	1
53	Keilriemen (1168.J6)	1
54	Magnet mit Fixierung	1
55	Unterlegscheibe	2
56	C-Ring ø 16	2
57	Keilriemenkugellager ABEC 5	2
58	Widerstandskabel	1
59	Schwungscheibe	1
60	Schraube zur Fixierung der Schwungscheibe M6 x 50	2

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
61	Mutter 3/8" x 26W x 7H	2
62	Mutter 3/8" x 26W x 7H	1
63	Mutter 3/8" x 26W x 4H	1
64	Kettenkasten, links	1
65	Verkleidung, vorne links	1
66	Endkappe für Schwungstange	2
67	Universalschlüssel	1
68	Schraube für Verkleidung, M5 x 15	8
69	Kreuzschlitzschraube für Kettenkasten M5 x 25	7
70	Unterlegscheibe ø 22 x ø 8,4	2
71	Schraube für Fixierung der Standfußabdeckung M5 x 25	20
72	Flanschsechskantschraube M8 x 25	2
73	Federring M8	3
74	Inbusschraube zur Abdeckscheibenfixierung M5 x 15	16
75	Schraube zur Motorfixierung	4
76	Mutter, Nylon M12	2
77	U-Platte für Pedalstange	2
78	Halteschiene für Keilriemen-Laufräder	1
79	Spannfeder	1
80	Keilriemen-Laufrad	2
81	Inbusschraube M10 x 35	2
82	Inbusschraube M10 x 20	1
83	Distanzhülse ø 16 x ø 10,2	2
84	Dichtung für Hauptrahmen	1
85	Mutter, Nylon, M10	3
86	Unterlegscheibe zur Pedalstangenmontage ø 20 x ø 10,5	4
87	Kreuzschlitzschraube zur Pedalstangenmontage M5 x 15	8
88	Unterlegscheibe ø 32 x ø 10,5	1
89	Computerkabel, oben mit Erdungskabel	1
90	Computerkabel, unten mit Erdungskabel	1
91	Motor zur Widerstandsverstellung	1
92	Sensorkabel	1
93	Handpulskabel, Lenkersäule	2
94	Handpulskabel, Schwungarm	2
95	Handpuls-Sensor, links	1
96	Kabeldurchführung	2
97	Adapterhalter	1
98	Abdeckung für Transportrollen	2
99	Radachse der Transportrollen	2
100	Transportrad ø 50	2
101	Mutter, Nylon	2
102	Kreuzschlitzschraube für Handpulssensor M3 x 15	6
103	Gewindebuchse M5	4
104	AC Netzadapter	1
105	Kunststoffabdeckung für Lenkersäule	1
106	Standfußplatte aus Gummi	4
107	Inbusschraube zur Lenkerfixierung	2
109	Federring	2
110	Schwungstange, rechts	1
111	Pedal, rechts	1
112	Pedalachse ø 20 x ø 15, rechts	1
113	Verkleidung Pedalstange, rechts	2
114	Kreuzstange, rechts	1
115	Kettenkasten	1
116	Verkleidung, vorne rechts	1
117	Handpuls-Sensor, rechts	1

roy_aldis_BDA_PowerCr_comp_def 06.09.2005 12:13 Uhr Seite 30

FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
COMPUTER		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Überprüfen, ob der Stromadapter richtig angeschlossen ist
	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	ungeeigneter Brustgurt	anderen Brustgurt verwenden
		Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
MECHANIK		
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladung können den Computer des Crosstrainers zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Fall der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.
Neustart: Netzstecker aus der Steckdose ziehen, einige Sekunden warten und anschließend wieder einstecken.

PFLEGE UND WARTUNG

Pflege

Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer und in das Gerät eindringt.

Wartung

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung. Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

SERVICE

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.

Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Crosstrainer:

RC-Sportgeräte Service
Tel.: 0800/020 30 45 (gebührenfrei)
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

HOTLINE Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungssoftware:

Tel.: 0180/50 20 307 (0,12 EUR/Min.)
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

GARANTIE

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs.
Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Während der Garantiezeit besteht für defekte Crosstrainer kostenfrei von u.a. Serviceadresse ein Vorort-Reparaturservice. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück. Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u.a. Serviceadresse in Verbindung.

Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.°° bis 17.°° zur Verfügung:

RC-Sportgeräte Service
Tel.: 0800/020 30 45
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Importeur:
Royalbeach Spiel- & Sportartikel
Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte sowie den Kassenbon mitgeben!

Ein effektives Training kann durch eine optimale Ausrüstung unterstützt werden. Crane Sports® bietet Ihnen zu dem Thema Fitness zahlreiche Möglichkeiten, Ihr persönliches Equipment Zug um Zug zu komplettieren. Beachten Sie bitte hierzu laufend unsere Aktionen, in denen Produkte, wie z. B. Pulsuhren und Brustgurte, Laufschuhe, Trainings- und Fitness-Bekleidung und vieles mehr angeboten werden.

Garantiekarte:

Gerätebezeichnung: POWER CROSSTRAINER-ERGOMETER

Art.-Nr.: 33810

Aktion: XI-21-2005

Fehlerbeschreibung: _____

_____

_____

_____

Name des Käufers: _____

PLZ/Ort: _____

Straße: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift des Käufers: _____

roy_aldis_BDA_PowerCr_comp_def 06.09.2005 12:13 Uhr Seite 32